Talvez a imagem ou o pensamento que veio a você foi para o mar ou o céu, ou talvez você pensou em uma peça de roupa favorita ou outro objeto. Palavras como 'azul' formam diferentes impressões ou imagens em nossas mentes, dependendo de nossa experiência passada. O que eu percebo pode ser muito diferente do que as outras pessoas estão percebendo. Estendendo esse conceito para nossas interações com as pessoas, é útil para desenvolver a consciência de que outras pessoas podem estar vendo as coisas de forma diferente, mesmo se estamos usando a mesma linguagem ou se estamos na mesma situação. Da mesma forma os nossos pensamentos sobre o que ouvimos uma outra pessoa dizer, que pode ser muito diferente do que o significado pretendido. Estar disposto a ver as coisas de outro ponto de vista pode nos ajudar a acalmar o conflito.



Muitas vezes pensamos que nossas opiniões estão certas e as opiniões das

outras pessoas estão erradas. A história das pessoas de olhos vendados e um elefante ilustra este ponto: cada pessoa pegou uma parte diferente do elefante. Para a que ficou com a tromba, concluiu que o animal era uma cobra. A que segurava a perna pensou que era uma árvore, a outra que estava segurando o chifre, achou que era um lançador de mísseis, e uma pessoa atrás do elefante estava convencida de que era um digestor anaeróbico. Cada uma delas estava certa que sua decisão era a verdadeira. Elas não conseguiam entender porque as outras estavam descrevendo algo que soou muito diferente. O ponto de vista de cada pessoa é uma parte do todo, se ouvíssemos e respeitássemos cada ponto de vista, teríamos um maior conhecimento sobre a imagem grande, ou seja, poderíamos chegar a conclusão que era um elefante.

Manter a mente aberta e não fazer julgamentos e suposições

Você vê uma pessoa sentada calmamente em uma cadeira, as mãos na cabeça, olhando para os seus pés. Quais são os suas suposições ou julgamentos? Talvez você pense que ela está triste ou que está doente, talvez você ache que ela está apenas um pouco cansada e com sono ou que está meditando.

Esta é uma habilidade útil. Se vemos um carro vindo em nossa direção, queremos interpretar e compreender a informação muito rapidamente, para que possamos tomar uma decisão o que fazer a seguir. Fazer interpretações de nosso ambiente é necessário para nossa segurança e sobrevivência.

Nós não entramos em cada nova situação como se fosse uma folha em branco, usamos o conhecimento a partir de interações passadas para nos ajudar a entender o que está acontecendo e o que devemos fazer sobre isso. O problema é que nem sempre estamos bem com as nossas interpretações. Voltando para a pessoa sentada com as mãos na cabeça, se pensarmos que está meditando, vamos deixá-la sozinha, se pensarmos que ela está mal podemos ir lá e oferecer apoio. Duas respostas muito diferentes com base na nossa interpretação do que está acontecendo.

As vezes é muito difícil não fazermos julgamentos, mas manter nossa